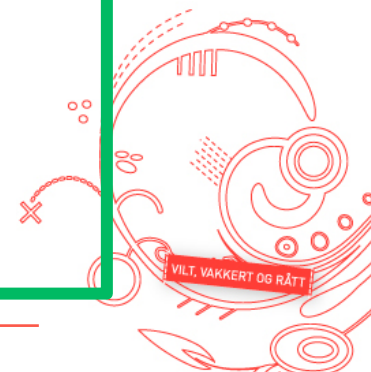


# Oversikt

- Del 1: Raskeste vei til GPS-analyse (uten eget kart)
  - Få GPS-data fra klokke til PC
  - Opplasting av GPS-data til 2DRerun/3DRerun – enkleste metode
  - GPS-analyse i 2DRerun
- Del 2: GPS-analyse med eget kart
  - Få GPS-data fra klokke til PC
  - Få o-kart fra løp/trening inn i PC
  - Tilpasning av GPS-data til o-kart / kalibrering av o-kart
  - Opplasting av kart
- Del 3: Diverse tips
  - Hvordan få nøyaktige GPS-data
  - Kjøp av GPS klokke / Installasjon av programvare
  - Få ditt eget kartarkiv – automatisk kart inn i 3DRerun



# Hvordan få nøyaktige GPS-data?

- La GPS'en **ligge i ro på bakken i minst 5-10 minutter på et sted med god sikt i alle himmelretninger** (helst på en åpen plass)
- GPS-enhetene bør bæres høyt oppe på ryggen, på armen eller på hodet
- Dersom du har en Forerunner 305/610 , sett logge-intervall til 1 sekund før du starter klokken. Om du har en Forerunner 310XT bør du oppgradere firmware slik at du får denne muligheten
- Dersom du har en 405/410 så start stoppeklokken allerede når du legger klokken ned på bakken for å få optimal nøyaktighet



# GPS-klokke

- Dersom du ikke har GPS-klokke, anbefaler jeg følgende
  - Den proffe: Garmin 605/Garmin 910XT (ca. 3000,-) – Garmin 410 (2000,-)



- Den rimelige: Garmin Forerunner 10 (ca. 1000,-) / Forerunner 110 (800,- i dag)



- Alternativer: Alle Garmin sine GPS-klokker, Polar sin GPS-klokke, Suunto Ambit, Timex osv.



# Programvare

- Installasjon av programvare
  - Programvare for å laste ned GPS-data fra din GPS-klokke
  - QuickRoute  
<http://www.matstroeng.se/quickroute/en/download.php>
  - Chrome nettleser (anbefales for 2DRerun)  
<http://www.google.com/chrome>



# Kartarkiv / Doma-arkiv

- Flere Bergens-klubber har o-kartarkiv (Doma-arkiv)
  - Varegg: <http://stoltzen.no/okart/users.php>
  - Gneist: <http://arkiv.gneist.no/dok/orientering/doma/users.php>
  - Fana har planer
- Alle dine kart på et sted – oversiktlig med og uten veivalg
  - Kan laste opp direkte fra QuickRoute-programmet
- Integrert med 3DRerun / 2DRerun
  - Automatisk opplasting til 3DRerun hver dag klokken 09:00, 15:00 og 21:00
  - Last opp "on demand" når du vil fra <http://omaps.worldofo.com/updatemaps.php>

Digitalt kartarkiv for Magne Knudsen | Logg inn

Alle brukere | Language: Norsk

### Velkommen til Magne sitt digitale arkiv over kart og veivalg!

På denne siden vil jeg prøve å legge ut kart, løyper og veivalg fra orienteringsløp og treninger jeg har deltatt i.

Kategori:  År:  Filter:  Display mode:

**Lørdag 27 Oktober 2012**  
**Testløp N-nivå**  
Kokstad  
Sprint | Resultat  
[Show overview map](#) | [KML](#)

N-løype 2,4 km 50 m

Mistet kontroll med retningen på parkeringsplassen mellom 6. og 7. og fikk en 90 grader.

**Lørdag 27 Oktober 2012**  
**Testløp A-nivå**  
Kokstad, IL Gneist  
Resultat  
[Show overview map](#) | [KML](#)

2	92
3	93
4	94
5	95

Litt tvisomt veivalg til 1. post, gikk glipp av stien som gikk til høyre som var den egentlige planen. Inn i post nr 5 gikk det ...



# Ytterligere ressurser

- Instruksjonsvideoer (engelsk):
  - Video som viser enkel analyse i 2DRerun (Anbefales!):  
[http://www.youtube.com/watch?v=-Q1\\_FwS3wsY](http://www.youtube.com/watch?v=-Q1_FwS3wsY)
  - Video som viser opplasting av kart fra QuickRoute til 3DRerun:  
<http://www.youtube.com/watch?v=JyTuLmYU0j4>  
(Merk! Gammel versjon av 3DRerun – selve analysen i etterkant er 3D)
  - Video som viser opplasting for mange løpere i 3DRerun:  
<http://www.youtube.com/watch?v=c3cjt7I1H-0>  
(Merk! Gammel versjon av 3DRerun – selve analysen i etterkant er 3D)
  - Ytterligere instruksjonsvideoer:  
<http://3drerun.worldofoc.com/help.php?type=screencasts>
- Instruksjonsartikkel:
  - <http://o-training.net/blog/2011/04/13/gps-analysis-for-orienteeing-the-basics/>
- Send gjerne spørsmål på e-post [ian@kocbach.net](mailto:ian@kocbach.net)

